12.013 Hovädzie karbonátky na smotane
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
smotana kyslá	1,80	1,80	2,00	2,00	2,25	2,25	2,50	2,50
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
vajcia	16	0,80	18	0,90	20	1,00	22	1,10
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	. 2,50	3,00	3,00
múka hladká	1,00	1,00	0,80	0,80	0,95	0,95	0,95	0,95
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,60	0,51	0,80	0,68
rajčiakový pretlak	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10
pečivo	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	120		140		180		200	
hmotnosť mäsa v g	50		60		70		80	
hmotnosť šťavy v g	70		80		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme s v mlieku namočeným a vytlačeným pečivom, pridáme soľ, vajcia, majorán, dobre premiešame, formujeme karbonátky, ktoré obalíme v múke a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, rajčiakový pretlak, nalejeme na karbonátky a spolu pečieme. Počas pečenia podlievame teplou vodou. Múku opražíme nasucho, rozriedime smotanou, nalejeme na karbonátky a ešte 20 minút pečieme. Podávame so zemiakmi.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	684	164	13,29	6,4	2,5	12,7	0,8	34,6	1,4	0,032	0,1	0,1	1,3	0,3

B	800	192	15,47	8,8	3,7	12,2	0,7	43,2	1,6	0,036	0,1	0,2	1,4	0,3
C	934	224	18,04	10,2	4,3	14,4	0,9	52,6	1,9	0,042	0,1	0,2	1,8	0,3
D	1101	264	20,62	12,7	5,5	16,1	1,0	62,2	2,2	0,045	0,1	0,2	2,0	0,4